

Примерное 10-дневное меню для организации 2-х разового питания обучающихся 12-18 лет (индивидуальное)

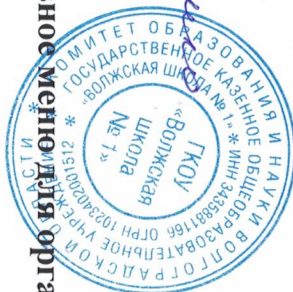
Утверждаю

Утверждаю

1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Сыр порция №97	30	6,8	8,6	0,0	105,9	97	2004
Запеканка из творога со ступенным молоком №366	200/20	37,5	25,4	43,4	559,6	366	2004
Чай с молоком №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Сухари пшеничные	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Фрукты свежие (банан) №338	200	2,9	1,0	40,7	186,2	338	2011
Итого за прием пищи:	700	52,6	36,6	125,7	1 053,2		
Обед							
Икра морковная №78	100	2,6	7,9	12,8	135,0	78	2004
Суп картофельный №133	250	2,4	2,6	19,3	111,0	133	2004
Плов из птицы №492	250	25,7	31,1	45,4	565,6	492	2004
Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,4	0,0	30,8	126,5	639	2004
Сухари пшеничные	80	5,9	0,5	38,9	183,8		
Итого за прием пищи:	880	37,0	42,1	147,2	1 121,9		
Всего за день:		89,6	78,7	272,9	2 175,1		

Директор
И.В. Сидорова



05.05.2022

Примерное 10-дневное меню для организации 2-х разового питания обучающихся 12-18 лет (индивидуальное)

Утверждаю



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Сыр порция №97	15	3,4	4,3	0,0	53,0	97	2004
Каша молочная гречневая вязкая № 302	250/5	10,5	8,1	50,4	317,7	302	2004
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Сухари пшеничные	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Печенье	40	2,9	3,8	28,9	161,8		
Итого за прием пищи:	560	22,8	17,8	129,5	770,8		
Обед							
Свекла отварная	100	1,6	0,1	9,0	43,1		
Суп картофельный с макаронными изделиями №140	250	2,8	2,6	19,9	115,1	140	2004
Печень по-строгановски №431	100/100	27,5	21,3	13,2	358,0	431	2004
Картофельное пюре с маслом №520	180	3,8	5,6	25,7	167,8	520	2004
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
Сухари пшеничные	80	5,9	0,5	38,9	183,8		
Итого за прием пищи:	1010	41,7	30,1	134,9	978,1		
Всего за день:		64,5	47,9	264,4	1 748,9		

Зав. производством

Директор
ИВФ ГИВ Ветеринарии

до 05.2025



Примерное 10-дневное меню для организации 2-х разового питания обучающихся 12-18 лет (индивидуальное)

3 день



Утверждаю

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Свекла отварная	100	1,6	0,1	9,0	43,1		
Омлет натуральный №340	200/5	20,4	29,1	4,0	357,8	340	2004
Чай с сахаром №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Сухари пшеничные	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Фрукты свежие (банан) №338	200	2,9	1,0	40,7	186,2	338	2011
Итого за прием пищи:	770	28,8	30,5	93,0	762,4		
Обед							
Икра морковная №78	100	2,6	7,9	13,5	138,1	78	2004
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	250	5,7	4,0	18,9	134,8	139	2004
Рагу из птицы №489	250	21,3	21,8	24,7	383,6	489	2004
Компот из изюма №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Сухари пшеничные	80	5,9	0,5	38,9	183,8		
Итого за прием пищи:	880	36,0	34,3	123,4	952,9		
Дополнительное питание (к одному из приемов пищи)							
Фрукты свежие (банан) №338	200	2,9	1,0	40,7	186,2	338	2011
Всего за день:		67,7	65,8	257,1	1 901,5		

Зав. производством _____

20.03.2025





4 День

Зав. производством _____

Зав. производством _____

20.03.2005



Примерное 10-дневное меню для организации 2-х разового питания обучающихся 12-18 лет (индивидуальное)

5 день

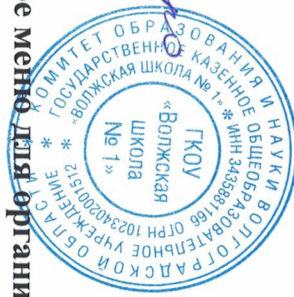
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Сыр порция №97	15	3,4	4,3	0,0	53,0	97	2004
Каша молочная рисовая жидкая №311	250/5	6,0	7,0	44,2	264,0	311	2004
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Сухари пшеничные	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Фрукты свежие (банан) №338	200	2,9	1,0	40,7	186,2	338	2011
Итого за прием пищи:	720	18,3	13,9	135,1	741,5		
Обед							
Икра морковная №78	100	2,6	7,9	12,8	135,0	78	2004
Суп картофельный с макаронными изделиями №140	250	2,8	2,6	19,9	115,1	140	2004
Жаркое по-домашнему №436	200	21,6	21,7	19,3	358,9	436	2004
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
Сухари пшеничные	80	5,9	0,5	38,9	183,8		
Итого за прием пищи:	830	33,0	32,7	119,1	903,1		
Всего за день:		51,3	46,6	254,2	1 644,6		

Зав. производством _____

Утверждаю



Всероссийский конкурс «Волжская школа №1»



Примерное 10-дневное меню для организации 2-х разового питания обучающихся 12-18 лет (индивидуальное)



6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Масло сливочное №96	10	0,1	7,1	0,1	64,1	96	2004
Икра кабачковая консервированная	100	1,8	8,6	7,5	115,4		
Макароны, запеченные с яйцом №335	200/5	10,3	12,0	36,4	294,7	335	2004
Чай с молоком №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Сухари пшеничные	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Печенье	40	2,9	3,8	28,9	161,8		
Итого за прием пищи:	605	20,5	33,1	114,5	837,5		
Обед							
Свекла отварная	100	1,6	0,1	9,0	43,1		
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	250	5,7	4,0	18,9	134,8	139	2004
Гуляш №437	100/100	30,3	30,2	8,6	428,6	437	2004
Картофельное пюре с маслом №520	180	3,8	5,6	25,7	167,8	520	2004
Компот из изюма №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Сухари пшеничные	80	5,9	0,5	38,9	183,8		
Итого за прием пищи:	1010	47,8	40,5	128,5	1 070,7		
Всего за день:		68,3	73,6	243,0	1 908,2		

Зав. производством _____

Обучающийся № 12-111

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Масло сливочное №96	10	0,1	7,1	0,1	64,1	96	2004
Сыр порция №97	15	3,5	4,5	0,0	54,5	97	2004
Каша молочная геркулесовая жидкая №311	250	8,8	14,7	37,8	319,9	311	2004
Молоко кипяченое №697	200	5,9	5,1	9,8	110,5	697	2004
Сухари пшеничные	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Фрукты свежие (банан) №338	200	2,9	1,0	40,7	186,2	338	2011
Итого за прием пищи:	725	24,9	32,7	112,7	850,0		
Обед							
Икра морковная №78	100	2,6	7,9	12,8	135,0	78	2004
Суп картофельный №133	250	2,4	2,6	19,3	111,0	133	2004
Печень по-строгановски №431	100/100	27,5	21,3	13,2	358,0	431	2004
Макаронные изделия отварные (рожки) №332	180	6,9	5,3	42,3	243,9	332	2004
Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,4	0,0	30,8	126,5	639	2004
Сухари пшеничные	80	5,9	0,5	38,9	183,8		
Итого за прием пищи:	1010	45,7	37,6	157,3	1 158,2		
Всего за день:		70,6	70,3	270,0	2 008,2		

Заб. производством

Исх. № 105 от 25.10.2025

Примерное 10-дневное меню для организации 2-х разового питания обучающихся 12-18 лет (индивидуальное)

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Сырники из творога с повидлом №358	200/20	38,3	22,7	35,8	506,8	358	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1	6,3	5,7	0,4	78,5	337	2004
Чай с сахаром №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Сухари пшеничные	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Печенье	40	2,9	3,8	28,9	161,8		
Итого за прием пищи:	570	51,4	32,5	104,4	922,4		
Обед							
Свекла отварная	100	1,6	0,1	9,0	43,1		
Суп картофельный с крупой (рисовая) №138	250	2,4	2,5	20,4	114,8	138	2004
Рагу из птицы №489	200	17,0	17,5	19,9	306,9	489	2004
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
Сухари пшеничные	80	5,9	0,5	38,9	183,8		
Итого за прием пищи:	830	27,0	20,6	116,4	758,9		
Всего за день:		78,4	53,1	220,8	1 681,3		

Зав. производством _____

18/07/15
10.05.2025



Примерное 10-дневное меню для организации 2-х разового питания обучающихся 12-18 лет (индивидуальное)

9 день



Утверждаю

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Икра кабачковая консервированная	100	1,8	8,6	7,5	115,4		
Омлет натуральный №340	200/5	20,4	29,1	4,0	357,8	340	2004
Чай с молоком №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Сухари пшеничные	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Фрукты свежие (банан) №338	200	2,9	1,0	40,7	186,2	338	2011
Итого за прием пищи:	755	30,5	40,3	93,8	860,9		
Обед							
Икра морковная №78	100	2,6	7,9	12,8	135,0	78	2004
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	250	5,7	4,0	18,8	134,3	139	2004
Жаркое по-домашнему №436	200	21,6	21,7	19,3	358,9	436	2004
Компот из изюма №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Сухари пшеничные	80	5,9	0,5	38,9	183,8		
Итого за прием пищи:	830	36,3	34,2	117,2	924,6		
Дополнительное питание (к одному из приемов пищи)							
Фрукты свежие (банан) №338	200	2,9	1,0	40,7	186,2	338	2011
Всего за день:		69,7	75,5	251,7	1 971,7		

Зав. производством

20.03.2025



2.2

ани обучающихся 12-18 лет (индивидуальное)

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Сыр порция №97	20	4,5	5,7	0,0	70,6	99	2004
Вареники ленивые отварные №355	200	31,1	22,8	30,2	456,7	355	2004
Соус сметанный №600 (2)	40	0,7	2,9	2,1	38,2	600	2004
Молоко кипяченое №697	200	5,9	5,1	9,8	110,5	697	2004
Сухари пшеничные	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Печенье	40	2,9	3,8	28,9	161,8		
Итого за прием пищи:	550	48,8	40,6	95,3	952,6		
Обед							
Свекла отварная	100	1,6	0,1	9,0	43,1		
Суп картофельный с макаронными изделиями №140	250	2,8	2,6	19,9	115,1	140	2004
Плов из птицы №492	250	25,7	31,1	45,4	565,6	492	2004
Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,4	0,0	30,8	126,5	639	2004
Сухари пшеничные	80	5,9	0,5	38,9	183,8		
Итого за прием пищи:	880	32,3	24,9	117,9	827,4		
Дополнительное питание (к одному из приемов пищи)							
Фрукты свежие (банан) №338	200	2,9	1,0	40,7	186,2	338	2011
Всего за день:		84,0	66,5	253,9	1 966,2		